Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Kartoffelsuppe

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 201 kcal

Zutaten

250 g Kartoffeln

2 Esslöffel Omega-3 Streichfett Natur

250 ml Gemüsebrühe

50 ml frische Vollmilch (alternativ Hafer- oder Sojamilch)

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden.

2. Nun die Kartoffeln mit der Gemüsebrühe in einem Topf weich kochen.

3. Den Topf vom Herd nehmen, frische Vollmilch dazu geben und die Suppe pürieren.

4. Nun mit Dr. Budwig Streichfett, Majoran, Rosmarin, Muskat und Pfeffer abschmecken.